

FRISKLIVSRESEPTEN

Dato

Navn

Født

Adresse

Telefon

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Røykeslutt / snusslutt

Mestringskurs:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Søvnkurs | <input type="checkbox"/> Gruppeveiledning for livsmestring |
| <input type="checkbox"/> Hverdagsglede | <input type="checkbox"/> KIB (kurs i mestring av belastning) |
| <input type="checkbox"/> Livslyst | <input type="checkbox"/> KID (kurs i mestring av depresjon) |
| <input type="checkbox"/> Diabetes type 2 | <input type="checkbox"/> Takk bare bra.. (60+) |
| <input type="checkbox"/> Selvhjelpsgrupper | |

Henvises pga:

.....

.....

.....

Merknader:

.....

.....

.....

Ta kontakt med frisklivssentralen for å avtale tid for helsesamtale på tlf. 414 58 097
Bemannet telefon tirsdager og torsdager kl. 13-14
Epost: frisklivssentralen@nittedal.kommune.no
Resepten kan sendes pr. post til Nittedal Frisklivssentral,
Solli Aktivitetshus, Solliveien 7, 1482 Nittedal

Lik oss på facebook:  Nittedal Frisklivssentral

Les mere om våre tilbud på: nittedal.kommune.no/#helse-omsorg-og-velferd

HENVISER